



Народная Воля

На прастор, на шырокі разлог
Выхадзі, мой народ, грамадою...

Якуб Колас

Рейтинг

Стоп-кадр

В Минске у белорусского президента по-прежнему больше противников, чем сторонников

9 августа нынешнего года в "Народной воле" № 136 был опубликован материал под названием "Впервые за три года у Александра Лукашенко в столице республики больше противников, чем сторонников". В нем сообщалось о том, что в результате опроса минчан, проведенного в мае-июле Минским научно-исследовательским институтом социально-экономических и политических проблем, 37% опрошенных заявили о том, что они не доверяют президенту Беларуси. Сторонников же Александра Лукашенко тогда было 35%.

Сам глава белорусского государства никак не отреагировал на эти цифры. А вот люди из его окружения отнеслись к факту пренебрежительно — мол, эти цифры нельзя доверять.

Оказывает, доверять нужно. Хотя бы потому, что отмеченный несколько месяцев тому назад факт уже перестает быть тенденцией. Это подтверждают результаты социологического исследования, проведенного лабораторией "Новач" в конце сентября. На вопрос "Насколько вы доверяете следующим политическим деятелям?" напротив фамилии Лукашенко по Минску зафиксированы следующие данные: "доверяю" — 42,3% опрошенных, "не доверяю" — 43,8%.

Конечно, столица республики — это, естественно, не вся страна. В целом по Беларуси количество доверяющих Александру Лукашенко составляет 51,9%, не доверяют главе государства 38,8%.

Интересен ответ еще на один вопрос, предложенный респондентам, — "Если бы в ближайшее время состоялись новые выборы президента, кого бы вы поддержали в первую очередь?". По Минску за Александра Лукашенко готовы отдать свои голоса 30,3% опрошенных, а вот же время 33,9% опрошенных намерены проголосовать против нынешнего руководителя республики. В целом по Беларуси цифры несколько иные: за Лукашенко на выборах готовы последовать 41,2%, отказывают ему в доверии 22,8%.

В списке возможных кандидатов на пост президента называются другие известные политики: Станислав Шушкевич, Семен Шарейский, Зенон Позняк, Геннадий Карпенко... Но удивительно дело — в графе "против" (имеется в виду, что против этого кандидата не будет голосовать на выборах никто) горделивый ноль красуется только у одного претендента. Имя его — Виктор Гончар.

Кстати, результаты этого опроса опровергают навязываемое властями мнение о том, что все население Беларуси выступает против вступления республики в НАТО. Оказывается, идею вступления Беларуси в НАТО по республике полностью одобряют 7,5% опрошенных, скорее одобряют — 17,8, скорее не одобряют — 20,3, совсем не одобряют — 24,0, затрудняются ответить — 25,4%. По городу Минску эти цифры соответственно выглядят так: 13,1; 21,3; 13,0; 23,9; 21,2.

Владимир ГЛОД.

Крыўдна!

У беларускім урадзе, мабыць, не ведаюць, хто такі Тадэвуш Касцюшка

У сталічным мастацкім каледжы адкрылася дакументальна-мастацкая выстава, прысвечаная памяці Тадэвуша Касцюшкі. На яе адкрыццё прыйшлі паслы Злучаных Штатаў Амерыкі Даніэль Спекара і Польшчы Эва Спыхальска, з Варшавы прыехаў пасол Швейцарыі Жан Аліфе Кеніш, былі тут вядомыя навуковцы, дзеячы мастацтва нашай краіны. Не было толькі высокапаставленых урадаўцаў. Я не скіпаў з любоўю нагоды адпусціць кніпу ў іх бок. Але іх асудзіць тут настолькі красамоўна засведчыла аб іхняй мінулай, непаўназначнай, неабыякавай да народа і яго гісторыі, што прамарнаваць аб гэтым проста нельга. Нацыянальны герой Злучаных Штатаў і Польшчы, адзначаны ў свой час высокімі ўзнагародамі Францыі і Амерыкі, наш зямляк Тадэвуш Касцюшка — асоба настолькі маштабная і значная, што яго адносіць да тых "духоўных чыноў", на якіх трамсацца сённяшні свет.

Але і без тых чыноўнікаў, якія праігнаравалі выставу, пачаў удзяцца. Вось што гаварылі выступоўцы пра славагата беларуса.

Даніэль Спекара, пасол ЗША:

— Жыццё Касцюшкі супала з перыядам дэмакратычных рэвалюцый XVIII стагоддзя, і ён сумее ўвайсці ў гісторыю як выдатнейшы дзеяч той эпохі. Ён добра вядомы не толькі ў Беларусі, але і ў Польшчы, Францыі, Швейцарыі, Злучаных Штатах Амерыкі, як актыўны барацьбіт супраць тэрарыі і прыгнёту... Сем гадоў Касцюшка змагаўся ў радах амерыканскай арміі. Яго ваенны і палітычны талент прызнавалі яго блізкія сябры Джордж Вашингтон і Томас Джефферсон. За выдатныя заслугі кангрэс ЗША прысвоіў яму званне грамадзяна генерала і ўзнагародзіў высокім баявым ордэнам.

Алякс ДРАБЧУК.

Алякс ДРАБЧУК.

Из первых уст

Восемь часов с Василием Константиновичем Старовойтовым

Когда я прибыл в командировку в Минск, чтобы встретиться с председателем акционерного общества закрытого типа "Рассвет", действительно человеком-дегидом, дважды Героем Социалистического Труда, первооткрывателем реформ в сельском хозяйстве Беларуси, то будущий герой публикации Василий Константинович Старовойтов вдруг признался, что ему сейчас все равно не до сна и он готов посвятить беседе с журналистом хоть всю ночь. Тем не менее, чем займаться и о чем поговорить.

Так мы и проговорили с девяти часов вечера до пяти утра, то есть до рассвета, когда уже было пора собираться в обратную дорогу.

Фрагменты этой многочасовой беседы я условно назвал монологами Старовойтова, хотя и даю в них необходимые отступления и комментарии как автора, так и его авторитетного собеседника.

Монолог первый "Рассвет" останется "Рассветом" и после 2000 года...

Старовойтов всегда жил заботами и... перспективой хозяйства.

— С февраля намечался уволить зарплату, — рассказывал Василий Константинович. — И довести нашу "рассветовскую" минималку до трех миллионов. Почему с февраля? — обнаружив некий скрытый полетект в восприятии сказанного им, продолжил: — Мы все просчитали, выверили. Ноябрь, декабрь и январь нам нужны, чтобы рассчитаться за электроэнергию, газ. А с февраля уже теплота начнет давать отпущу. Возвели мы ее по последним технологиям. Голландским... В самый раз о достатке акционеров получать.

Теплицей Старовойтов привычно называет богатое тепличное хозяйство "Рассвета". А вообще общество акционеров из Минской области — это многоотраслевое крупное хозяйство с перерабатывающими цехами-заводами. Таких агропромышленных предприятий в Беларуси единицы.

По сравнительным подсчетам самого Старовойтова, доля "Рассвета" в производстве животноводческих продуктов, зерновых, овощей не упала. "Рассвет" дает Кировскому району каждый четвертый-пятый литр молока, соевидную часть мяса. И в то же время развивает новые производства. Сегодня трудно перечислить все перерабатывающие заводы "Рассвета", проше назвать, какого нет. И в этом заслуга Старовойтова. После Орловского он не просто удвоил-утроил экономическую мощь хозяйства, а в жилищном строительстве буквально прирастил еще три "Рассвета".

В "Рассвете", заметил Старовойтов, все есть: и современные теплицы из Голландии, и рыбохозяйство, и бассейны, и санаторий, заново отстроенный, и база отдыха на берегу Черного моря... И много-много чего, что вызывает у отдельных вертикальных не восхищение, а зависть.

Скажем, 16 "рассветовских" машин совершали рейсы за границу, зарабатывая валюту. Не для Старовойтова, а для общества акционеров, которое он возглавляет. А кто-то подобное корбит, вызывает поздравления: "Что делает? Кто позволил?"

— Мы ведь действительно были первооткрывателями, — рассказывает Старовойтов. — Еще не было законодательной базы о создании общества акционеров, а мы его создали, написали и приняли Устав. Сейчас в нем и пытаются находить закладки и упрекать в несовершенстве. Но разве в этом дело?

— За будущее "Рассвета" будут бороться его акционеры, 400—500 человек — это основные держатели акций. Их ежегодные дивиденды около 500 тысяч. В рыночные отношения мы вошли с прочной экономической базой. Даже в 1997 году перекрыли все убытки, возвратили задолженность. А это, шутка сказать, — 390 тысяч американских долларов.

Окончание на 2-й стр.)

Каментарый аб парадку індексавыці даходаў насельніцтва за верасень 1997 г.

У сувязі з апублікаваннем індекса спажывецкіх цін за верасень 1997 года Міністэрства працы Рэспублікі Беларусь паведамляе:

У адпаведнасці з Законам Рэспублікі Беларусь "Аб індексавым даходам насельніцтва з улікам інфляцыі" і згодна з пастановай Савета Міністраў Рэспублікі Беларусь ад 28 жніўня 1997 года №1124 "Аб мінімальнай заробатнай плаце і тарифнай стаўцы перагара разраду работнікаў бюджэтных сфер" індексавыя графічныя даходы за верасень гэтага года атрымліваемы з бюджэтных крыніц, падзеленыя на выглядзе аднаразовага перагара плаце працы, сацыяльных пенсій, дапамог, стэлепінды, грашоватага забеспячэння, а таксама сум пакрыцця ўрону, прычыненага калектывам або іншым пашкоджаннем здароўя, звязаным з выкананнем працоўных абавязкаў.

Пераварыжаныя з 1 ліпеня 1997 года ў адпаведнасці з Законам Рэспублікі Беларусь "Аб уніфікацыі і дапаўненнях у Закон Рэспублікі Беларусь "Аб дзяржаўных дапамогах сем'ям, якія выхоўваюць дзяцей" дапамогі сем'ям, якія маюць дзяцей, індексуюцца на 6 працэнтаў, паколькі індекс спажывецкіх цін у верасні гэтага года, вылічаны нарастаючым падаўкам да савета Міністраў Рэспублікі Беларусь ад 19 верасня 1997 года №1243 "Аб даплатах да дапамогі непрацуючым жанчынам, якія ажыццяўляюць догляд дзяцей ва ўзросце да трох гадоў", не індексуюцца.

Індексы ацэньваюцца з прымяненнем пераменнай скалы нарматываў індексацыі на кожны працэнт прыросту спажывецкіх цін для розных частак даходу:

у межах 400000 рублёў — 1 працэнт,
ад 400001 да 800000 рублёў — 0,5 працэнта,
частка даходу, што перавышае 800000 рублёў, не індексуюцца.

Грашовыя кампенсацыі, прадугледжаныя пастановамі Кабінета Міністраў Рэспублікі Беларусь ад 5 студзеня 1995 года №7 "Аб уласна-матэрыяльнай падтрымцы асобных катэгорыяў грамадзян" і ад 28 лютага 1995 года №106 "Аб мерах па сацыяльнай падтрымцы насельніцтва", а таксама даплаты, устаноўлены пастановай Савета Міністраў Рэспублікі Беларусь ад 19 верасня 1997 года №1243 "Аб даплатах да дапамогі непрацуючым жанчынам, якія ажыццяўляюць догляд дзяцей ва ўзросце да трох гадоў", не індексуюцца.

Насельніцтва, якое атрымлівае даходы з іншых крыніц, пакрыццё страт ад інфляцыі ажыццяўляюцца па дадзенах, прадугледжаных калектывнымі дагаворамі (пагадненнямі).

БелТА.

| Сонца | | |
|---------|-------|-------|
| | Усход | Заход |
| Віцебск | 7.40 | 17.48 |
| Мінск | 7.37 | 17.50 |
| Гомель | 7.21 | 17.50 |
| Мінск | 7.47 | 18.20 |
| Гродна | 8.02 | 18.17 |
| Брэст | 8.00 | 18.20 |

Пейдзінгавую сувязь
рэдакцыі абслужывае
компания
ЮБИКОМ
пейдзінг-система
(017) 222-46-51
(017) 222-46-52

КАЛЬЦЕВЫЙ
СВЕТЛЯЧНИК
ПРОЕКТОРЫ
ЭЛЕКТРОСВЕТОДИДЫ
6017-2530-13
Кальцевый и К°

А на "Монолите" проблему решили традиционно. Сняли директора...

25 сентября 1997 года "Народная воля" опубликовала письмо рабочих и служащих Витебского производственного объединения "Монолит", где речь шла о буквально разваливающемся на глазах из-за бездарного руководства крупнейшем предприятии Беларуси, о трудностях многочисленного коллектива, не имеющего возможности полноценно трудиться и получать за свой труд достойную заработную плату.

Это письмо, отправленное в редакцию еще рада газет, стало предметом обсуждения в самых высоких инстанциях республики. Первый реальный шаг по спасению ситуации на "Монолите", готовый выйти из-под контроля властей, сделал заместитель министра промышленности Беларуси, курирующий предприятие электронной промышленности, А. Русеицкий. Он привез в Витебск приказ о назначении на "Монолит" нового генерального директора. Им стал сорокашестилетний Николай Михайлович Дубровский, возглавлявший до этого инженерно-производственный корпус ПО "Витязь". Примечательно, что начинал свою производственную карьеру Н.Дубровский именно на "Монолите".

Выступая перед представителями трудового коллектива ПО "Монолит", новый генеральный дирек-

тор заявил, что революцию на предприятии делать не собирается, но вывести "Монолит" из кризиса обещает твердо. Начал Н.Дубровский с жесткого наведения строжайшей дисциплины на предприятии и введения обязательной пятидневной рабочей недели.

Впрочем, авторы уже упомянувшегося письма в редакцию "Народной воли" весьма скептически восприняли новость о назначении руководителем предприятия Н.Дубровского. "Новых генеральных нам и раньше назначали, да кроме вреда ничего это не давало. Для того чтобы вывести "Монолит" из нынешнего тупика, начинать надо не отсюда, а с Минска. Белья "Монолита" в той или иной степени характерны для большинства промышленных предприятий республики, а следовательно, "революцию делать" следует во всей экономике Беларуси".

Что ж, будущее покажет, насколько права та и другая сторона. Однако если в самое ближайшее время новому генеральному директору не удастся снять напряженность на предприятии объединения, вернуть людям долги в самом широком смысле, то доведенные до отчаяния работники "Монолита" будут готовы на любые меры.

Евгений ТОМОВ.

Что там, на Витебщине?

Причина — незнание законов

Большая часть ликвидированных после перерегистрации 14943 коммерческих структур и свидетельств о предпринимательской деятельности в Витебской области "не вписалась в орбиту" малого бизнеса из-за некомпетентности к совершенно уникальному по своей несовместимости белорусскому налоговому законодательству. Это — один из выводов прошедшего в Витебске по инициативе местного центра поддержки предпринимательства семинара для представителей негосударственного сектора экономики.

В Витебске, где в последнее время самым широким образом распространены операции по продаже валюты. Однако С. хотел бы привлечь гласности номер и серию купюры — V 362 №14620. Как известно, фальшивки изготавливают немыми тишками, может быть, кто-нибудь с помощью этой информации сумеет сохранить свои сбережения.

Осторожно: фальшивка

Удивительная новость

Совершенно случайно узнали о своем аресте известные в Витебске демократы Юрас Карпов, Борис Хамайда и Владимир Плещенко. На судебное заседание, вынесенное решение об аресте на десять суток, никто из них не пригласил, так что по-

добная новость их несколько удивила. Владимир Плещенко и Борис Хамайда, как оказалось, должны быть подвергнуты аресту как постоянные пикетчики, а Юрас Карпов — за прилюдное чтение собственных стихов из нового сборника.

На "огонек" клуба

Первое заседание организованного в Витебске христианско-демократического клуба показало, что сторонники БДХП выбрали правильную форму пропаганды идей

христианской демократии. Будущие заседания клуба решено проводить тематическими, причем обсуждать здесь будут самые серьезные проблемы общества.

Битва закончилась. Есть жертвы

Достоянием гласности на Витебщине стала информация об окончании "битвы за урожай". Как и положено, найдены "виновные" в свине ряда плановых показателей. К административной ответственности привлечено 12 должностных лиц, штрафованных на общую сумму 10,9 миллиона рублей. 13 человек уволено, по двум проверкам госконтроля возбуждены уголовные дела.

КГБ — новый канал якобы будет создавать помехи на частотах "бойцов невидимого фронта". Однако и после установки фильтров ничего не изменилось, связисты отговариваются туманным "ждем разрешение". Не уточняя, от кого именно.

Смешно. Но актуально

Президиум Витебского совета промышленников и предпринимателей рекомендовал руководителям предприятий расширить сеть независимых центров и лабораторий по контролю за качеством выпускаемой продукции. Полагаю, что деньги на эти цели выложат сами предприятия.

Предложение наивное, хотя и актуальное: за 9 месяцев года из 157 проверенных Витебским центром стандартизации предприятий на 107 установлены нарушения стандартов при выпуске продукции.

Операция "Мак"

В ходе всего лишь одного рейда сотрудниками милиции О.Орши извлечено 15 кг маковой соломки. В целом по району — еще 20 кг. Продолжаются операции "Мак" называют все новых видов "героев". В целом по области с на-

чала года возбуждено 157 уголовных дел за незаконное изготовление, хранение и распространение наркотических веществ. Выявлено 1600 фактов незаконного посева мака и конопли.

Евгений ТОМОВ.

Закулисье

Так будет ли отставка?

Слухи о том, что помощник президента Беларуси Сергей Посохов уходит со своей должности, появились по кулуарам власти дней десять тому назад. Уже тогда — как говорится, по горячим следам — я попытался связаться с самим Сергеем Алексеевичем, дабы из первых уст узнать, что ли политическое, то ли опровержение провозглашающейся новости. Однако в приемной президентского помощника мне ответили, что нет никакого смысла беспокоить Сергея Алексеевича, мол, все это слухи и не более.

И тем не менее во многих средствах массовой информации появилось сообщение о том, что С.Посохов передал президенту прошение об отставке. Правда, отношение к этой просьбе Александра Лукашен-

ко газеты интерпретируют по-разному: так "Белорусская деловая газета" утверждает, что Александр Григорьевич наложил резолюцию "Помощь в трудоустройстве" и направили ее первому заместителю главы президентской Администрации Владимиру Русеицкому. А газета "Иния" сообщает, что на заявление наложена резолюция "Отказать".

17 октября я безуспешно пытался связаться с Сергеем Посоховым. На работе, отвлеченный, что со среды он болел, а домашний и сотовый телефоны молчали.

Между тем такая неосведомленность рождает новые слухи. Есть версия, что помощник президента получил новую квартиру, чем и вызвал гнев своего шефа. Хотя

Еўрапейскі дом: рэальнасць ці чарговая мара?

Гэтае пытанне аказалася ў цэнтры міжнароднай канферэнцыі "Наш агульны дом — Еўропа", якая адбылася ў Мінскім міжнародным адукацыйным цэнтры. У ёй прымаў удзел вядомы дзеячы і навуковцы з Германіі, Расіі, Польшчы, Украіны, Літвы і Беларусі. Сярод іх былі дэпутат сейма Літвы К.Прунскене, заступнік кафедры праваўскага ўніверсітэта імя Каперніка В.Касцялюк.

Удзельнікі канферэнцыі былі аднадушныя ў тым, што ў "памяццях агульнаеўрапейскага дома" павінны быць паказаныя такія агульначалавечыя прыныты, як дэмакратыя і павага да правоў чалавека.

Кантрабанда каштоўных ікон спынена

Органы дзяржаўнага кантраванды спынены дзейнасць канала па незаконным перамяшчэнні за мяжу гістарычных і культурных каштоўнасцей, які функцыянаваў доўгі час

У выніку правядзення комплексных аператывных мерапрыемстваў пры спробе незаконнага перавозу праз дзяржаўную граніцу Рэспублікі Беларусь у затрыманых латышскай канфіскавана партыя ікон, якая перапраўлялася граніцам з Расіі ў адну з краін Балтыі. На думку спецыяльнага ўрада, канфіскаваныя іконы маюць гістарычную, а некалькіх і мастацкую каштоўнасць.

Крымінал

Як паведамілі карэспандэнту БелТА ў цэнтры інфармацыі і грамадскіх сувязей КДБ Беларусі, поспех аператываў стаў магчымым дзякуючы дакладнай скарыдаванню дзяржаўнага супрацоўніка органаў дзяржаўнага кантраванды, а таксама спеласлужбыв Расіі. Такое супрацоўніцтва ўжо не першы раз дае пазітыўныя вынікі.

На граніцы збіраюць "ураджай"

Не змяняюцца патак грамадзян, якія імкнучыся незаконна перамясціць дзяржаўную граніцу нашай краіны. Толькі за 9 месяцаў гэтага года ў бесперспектыўнасці такіх спроб змагалі перакананні каля 2,5 тысяч папуляцыйнаў. Гэта амаль на 200 чалавек перавышае аналітычны паказчык мінулага года.

Як сказалі карэспандэнту БелТА ў прэс-цэнтры дзяржаўнага камітэта Патранойскаў, за перыяд са студзеня па кастрычнік праз паўночна-заходнюю граніцу Беларусі прапушчана звыш 12 мільянаў чалавек. Пры гэтым у 309 выпадках была затрыманая кантрабанда на агульную суму, якая перавышае 30,5 мільярд рублёў і больш за 30 тысяч долараў ЗША. Пагранічнікі таксама канфіскавалі каля 100 адзінак зброі.

Андрэй АЛЕКСАНДРОВІЧ.

Уладзімір МАКАЛОВІЧ.

Дайджест

Без права въезда в страну. Турцию...

Турция ввела в силу "черный список" иностранцев, которые лишены права въезда в страну, сообщает агентство ДПА. В этот список попали более двадцати немцев, которые в разное время допустили некорректные высказывания в адрес турецкого правительства в средствах массовой информации. Агентство также сообщает, что "черный список" введен в действие правительством Турции, несмотря на многочисленные протесты представителей общественности и правозащитных организаций. После этого Турция вряд ли может вскоре рассчитывать на то, что ее примут в Европейский Союз и Совет Европы, отмечает ДПА.

Супруг старше — будет мальчик, если супруга — то девочка...

Пол будущего ребенка во многом зависит от соотношения возраста его родителей. По информации агентства ДПА, в таком случае можно предсказать пол будущего ребенка. Ученый из Университета Мюнхена, Уильямс, выяснил, что в тех супружеских парах, где мужчины значительно старше женщин, первым ребенком чаще оказывается мальчик. Те семьи, в которых женщина старше своего супруга, вполне могут рассчитывать на то, что их первенцем будет девочка. Агентство также сообщает, что такие данные были получены на основании анализа десятков тысяч историй рождения детей с 1911 по 1952 год.

"Интернет" — "стучащая" сеть. На недобросовестных предпринимателей

Газета "Джержман Лайв" сообщает, что в результате целого ряда проверок чиновники министерства здравоохранения Германии удалось выявить крупный канал реализации некачественных медикаментов. Таким каналом оказалась компьютерная сеть "Интернет". Как удалось выяснить, медикаменты, предлагаемые к продаже через компьютерную сеть, не проходят никаких проверок и не соответствуют стандартам качества, принятым в Германии. Кроме того, пишет газета, лекарства часто рекламируются в "Интернете" как средства вовсе не от тех болезней, от которых их обычно прописывают врачи. Газета отмечает, что, несмотря на все выявленные злоупотребления, чиновники министерства здравоохранения ничего не могут поделать с недобросовестными предпринимателями. Связано это в первую очередь с тем, что немецкое законодательство никак не регулирует вопросы торговли через компьютерные сети.

В Румынии — "железный занавес". Для иностранцев...

"Хроника Романа" публикует материал, посвященный ситуации в Румынии. Газета сообщает, что румынский парламент принял закон, значительно ужесточающий правила пребывания иностранцев в стране. Согласно новому закону, все иностранцы, прибывающие в Румынию, в течение сорока восьми часов обязаны зарегистрироваться в специальном подразделении полиции по адресу для иностранных граждан. Кроме того, закон предусматривает, что румыны, приглашающие к себе в гости иностранного гражданина, должны уплатить пошлину, приблизительно равную средней заработной плате за три месяца. По мнению газеты, подобные меры можно сравнить только со стилем правления бывших коммунистических властей, которые старательно держали страну за плотным "железным занавесом".

"Свеча на ветру" — дань памяти принцессе Диане

Продажа сингла Элтона Джона "Свеча на ветру 1997", посвященного памяти принцессы Дианы, победила в Америке существующие рекорды, сообщает "Таймс". По информации газеты, восьмимиллионный тираж сингла разошелся в течение нескольких часов после своего поступления в продажу. Газета отмечает, что в Великобритании число проданных за день компакт-дисков со "Свечой на ветру" еще достигло 650 тысяч.

Подготовила Светлана РОСТОВА.

Пойдем на выставку

Построим свой белорусский дом и будем жить в нем красиво

Мы всегда возвращаемся домой. Остаемся за закрытой дверью уютную погоду, неспешности на работе, шум и сам себя любимых. И так важно, чтобы наш дом был всегда комфортным и уютным, надежным и безопасным. И в этом нам могут помочь на осенней выставке жилья и строительства "Белорусский дом-97", которую проводит компания "Асунта". Удивительно, но директор компании, которая проводит одну из крупнейших выставок по строительству жилья в Беларуси, не женщина, а представитель мужского пола.

— Наталья Алексеевна, а все-таки почему именно "Асунта"? — Асунта — это название иконы вознесения Святой Девы Марии, символ мира, красоты и счастья. Такая икона висит в нас в офисе. На финском языке Асунта обозначает дом, а на испанском — дело. Может быть, поэтому наша компания и проводит такие выставки, как "Белорусский дом", "Наш сад", "Культура жилища", "Мир современной женщины".

— Как Вы пришли в выставочный бизнес? — По профессии я историк. После окончания университета какое-то время работала в музее, позже — в мемориальном комплексе Хатынь. После этого занялась организацией туризма. И в итоге так сложилось, что я стала работать в выставочной компании. Там я поближе познакомилась со всей выставочной "кухней" и решила, что это мое. И стала работать самостоятельно. Организовываю "Асунты".

— Асунты иначе не было бы, очень трудно — не было ни слаженной команды, ни технического оснащения... — Сколько лет "Асунта" работает на белорусском рынке? — Уже пятый год. "Асунта" провела уже более сорока выставок. Темы наших выставок — это дом, быт, строительство, сад, ремонт. На них мы обязательно проводим встречи разработчиков и производителей новых товаров, услуг, технологий с их потенциальными партнерами. Проводятся круглые столы, семинары, пресс-конференции. В выставках нашей компании принимают участие не только белорусские предприятия, но и фирмы из России, Чехии, Польши, Франции, Украины, Германии, Японии, США, Великобритании и др.

— Как Вы считаете, быть деловой женщиной в жестком мире белорусского бизнеса — это преимущественно или же, наоборот, дополнительные трудности? — Главное — это быть профессионалом в своем деле, любить свою работу и иметь хорошую команду. А с помощью команды в бизнесе ничего не достижимо. Конечно, как женщина мне была очень близка тема одной из наших выставок — "Мир современной женщины", которую мы проводили несколько лет назад. Во время этой выставки проходили конкурсы, показы мод, выступал клуб аэробики, работала "круглый стол" представителей общественных женских организаций. Это было

Литва

Бразаускас и Ельцин договорились подписать пакет двусторонних соглашений, включая документ о делимитации границы

Президенты Литвы Альгирдас Бразаускас и России Борис Ельцин договорились разработать и в ходе предстоящего визита главы литовского государства в Москву подписать пакет двусторонних соглашений, представляющих взаимный интерес, включая договор о делимитации литовско-российской границы.

Как сообщил советник литовского президента по внешней политике Альгирдас Гришюс, в Страсбурге состоялся краткая беседа А.Бразаускаса и Б.Ельцина. По словам советника, российский президент подтвердил, что визит литовского лидера послужит дальнейшему развитию российско-литовских отношений.

Визит А.Бразаускаса в Москву состоится с 23—25 октября.

Азербайджан

Алиев предлагает освободить от уголовной ответственности лиц, осужденных за дезертирство

Президент Азербайджана Гейдар Алиев внес в парламент республики законопроект об амнистии лиц, осужденных за дезертирство и другие военные преступления. Документ представлен в порядке законодательной инициативы и приурочен к отмечаемому 18 октября Дню независимости Азербайджана, говорится в сообщении пресс-службы главы государства, распространенном в Баку.

Президент предлагает освободить от обвинения наказания "несажаемых от срока вынесения приговора" участников боев по защите суверенитета и территориальной целостности Азербайджана, награжденных орденами и медалями, а также инвалидов 1-ой и 2-ой групп.

Предусмотрена также амнистия для лиц, родственники которых погибли или пропали без вести "в ходе освободительных боев с армянскими оккупантами", имеющих на иждивении несовершеннолетних детей и фактически отлучившихся установленным законом срок действительной военной службы.

В отношении указанных лиц

предлагается "прекратить все ведущие либо переданные в суд уголовные дела".

В своем письме парламенту президент обосновывает необходимость принятия закона тем, что рост дезертизма и других военных преступлений после создания в 1991 году национальных Вооруженных Сил был обусловлен "отсутствием регулярной армии, воинской дисциплины и единого командования".

Президент считает, что отбывание наказания за военные преступления, совершенные в период, когда армия переживала хаос и анархию, несправедливо и оказывает негативное морально-психологическое воздействие на молодое поколение страны.

В то же время амнистия, по убеждению Г.Алиева, "откладывает условия для укомплектования вооруженных сил, будет способствовать участию амнистированных в защите Родины, возвращению молодых людей в здоровое общество, их формированию как достойных граждан страны".

В отношении указанных лиц

Борьба между претендентами на президентский пост ожидается бурной

Начало предвыборной президентской кампании в Литве обозначило окончание продолжавшейся примерно десять лет эпохи, которую можно назвать эпохой противостояния двух политических лидеров: представителя левых политических сил, президента Альгирдаса Бразаускаса и представителя правой (парламент) Витутаса Ландсбергиса, являющегося несомненным лидером правых политических сил.

Комментируя по просьбе корреспондента "Интерфакса" ситуацию в Литве в преддверии президентских выборов, намеченных на 21 декабря, известный политолог, член сейма Альвидас Меделискас считает, что реальными кандидатами на пост президента являются литовский эколог из США Вадас Адамкус, лидер правящего большинства В.Ландсбергис и бывший заместитель генерального прокурора, адвокат Артурас Паулаускас. Однако до сих пор неизвестно, будет ли самый популярный, судя по итогам опросов, претендент на пост президента В.Адамкус участвовать в выборах. Вильнюсский

уездный суд рассмотрит жалобу по поводу отказа Главной избирательной комиссии (ГИК) выдать В.Адамку бланки для сбора подписей избирателей в поддержку его кандидатуры (кандидаты будут зарегистрированы претенденты, которые до 6 ноября представят в ГИК не менее 20 тыс. подписей в поддержку их кандидатур, — "ИФ").

Если В.Адамкус не сможет баллотироваться за пост главы Литвы, новая борьба за президентский мандат развернется между двумя претендентами — В.Ландсбергисом и А.Паулаускасом.

Но из Вильнюса пришло новое со-

общение о том, что В.Адамкус отстоял право участвовать в президентских выборах. Вильнюсский уездный суд, где рассматривалась жалоба претендента на пост президента, признал неправомерным отказ ГИК выдать В.Адамку бланки для сбора подписей избирателей в поддержку его кандидатуры.

По мнению политолога, борьба между претендентами будет ожесточенной: уже сейчас в ход пошли исторически мнимое сотрудничество с КГБ, возможное появление и иных изобретений и обвинений.

На прошлой неделе четверо бывших офицеров КГБ СССР заявили, что В.Ландсбергис в прошлом якобы сотрудничал с органами госбезопасности, в частности, донося на представителей творческой интеллигенции. Спикер категорически отвергает эти обвинения.

По мнению руководителя парламентской комиссии А.Литвинявичюс, письменный материал опроса бывших офицеров КГБ не является доказательством причастности к сотрудничеству в КГБ, а других материалов в подтверждение обвинений в адрес В.Ландсбергиса комиссия не имеет.

Кстати, отметил А.Меделискас, обвинение Литвинявичюс в сотрудничестве с КГБ в Литве уже не является эффективной мерой борьбы с конкурентами — люди этим историям либо не верят, либо не придают значения. Это подтверждает пример экс-премьера первой после восстановления независимости правительства Казимираса Пранциса, который, несмотря на обвинения в сотрудничестве с КГБ, избран в парламент. "Затасканная карта обвинений в связях с КГБ в настоящее время скорее может компрометировать тех, кто по-

пытается ею воспользоваться", — подчеркнул политолог.

Итак, если В.Ландсбергис известен как бывший и нынешний глава парламента, руководитель общественного движения "Саюдис", являющегося вдохновителем и организатором восстановления независимой Литвы, то А.Паулаускас — новая фигура на политической арене, человек напористый, с сильным характером.

Главное преимущество А.Паулаускаса в том, что он — представитель нового поколения, которое, по словам А.Бразаускаса, должно дать стране нового президента (А.Паулаускас — 44 года, В.Ландсбергис — 65 лет). Кроме того, А.Паулаускас имеет талант более просто общаться.

Победа на выборах А.Паулаускаса, по мнению политолога, откроет возможность появления в Литве так называемой третьей политической силы — либералов, имеющих перспективы сотрудничества с центристами. Это подтверждается и тем, что Союз либералов Литвы в среду заключил соглашение с А.Паулаускасом о поддержке его кандидатуры на выборах.

В случае победы на выборах В.Ландсбергиса "дальнейший ход развития событий в Литве однозначно предсказать не столь просто", как отметил А.Меделискас. По мнению политолога, одна еще более усилила бы позиции правого большинства, позволила бы ему решительнее осуществлять радикальные реформы, возложила бы на правых всю ответственность как за успехи, так и за промахи.

По материалам "Интерфакса".

Четыре типа американок: домовитые, рациональные, экспансивные и "матери-подростки"...

Американские ученые назвали четыре самых распространенных типа женщин, пишет британская "Таймс". Первый из них — женщины, придерживающиеся традиционных взглядов на жизнь. Как правило, эта категория слабей половны человечества отличается домовитостью и безграничной преданностью мужу и детям. О карьере деловой женщины они даже не помышляют. Ко второму типу относятся женщины — рационализаторы. Представительницы этого типа стараются везде успеть и нигде не опоздать — ни дома, ни на работе. И это интересно, именно такие женщины чаще других терпят неудачу в бизнесе, от них уходят мужчины, а их дети сбегают из дома. Третья категория женщин — экспансивные дамы, находящиеся в вечном поиске своего "Я". Таких женщин уже в солидном возрасте можно встретить за школьной партой или на курсах по изучению хинди. И, наконец, четвертый тип — женщины, которым пришлось рано столкнуться с ответственностью. Как правило, это "матери-подростки" или молодые женщины с большими родителями на руках, отмечает в заключение "Таймс".

Американские ученые назвали четыре самых распространенных типа женщин, пишет британская "Таймс". Первый из них — женщины, придерживающиеся традиционных взглядов на жизнь. Как правило, эта категория слабей половны человечества отличается домовитостью и безграничной преданностью мужу и детям. О карьере деловой женщины они даже не помышляют. Ко второму типу относятся женщины — рационализаторы. Представительницы этого типа стараются везде успеть и нигде не опоздать — ни дома, ни на работе. И это интересно, именно такие женщины чаще других терпят неудачу в бизнесе, от них уходят мужчины, а их дети сбегают из дома. Третья категория женщин — экспансивные дамы, находящиеся в вечном поиске своего "Я". Таких женщин уже в солидном возрасте можно встретить за школьной партой или на курсах по изучению хинди. И, наконец, четвертый тип — женщины, которым пришлось рано столкнуться с ответственностью. Как правило, это "матери-подростки" или молодые женщины с большими родителями на руках, отмечает в заключение "Таймс".

Будут ли проводиться на выставке научные конференции, семинары? — Обычно мы привлекаем для участия в семинарах, научно-практических конференциях наших экспертов и приглашаем для работы в них проектные организации. В этот раз во время работы выставки будет проведен научно-технический семинар "Новые технологии в строительстве".

Сотрудники "Асунты" регулярно проводят социологические опросы экспертов и посетители своих выставок. Это позволяет оценить результаты участия в них различных предприятий и фирм. 95% экспертов отмечают, что они практически удовлетворены результатами своей работы на наших выставках и всегда на "Белорусском доме" находят своих заказчиков.

Будут определены три призера селовой международной осенней выставки жилья и строительства "Белорусский дом-97" и три призера третьей специализированной выставки "Отопление, Сантехника, Кондиционеры". Их награждают керамическими медалями в форме пергамента Борисовского комбината прикладного искусства.

— Наверное, "Белорусский дом" будет интересен не только специалистам?

— Эта выставка будет интересна всем. И специалистам, и простым потребителям. Девиз "Белорусского дома" — все для дома и ремонта квартиры. На выставке можно будет не только познакомиться с новыми строительными технологиями, но и выбрать для себя оптимальный дизайн, материалы, технику, смесители, подвесные потолки. Можно будет получить квалифицированную консультацию дизайнера, узнать о том, как делать ремонт, как перепланировать "хрущевку". Дачникам на выставке помогут выбрать загонку доску для пола, отопительные котлы и все для постройки бани.

Если вы хотите в своем белорусском доме чувствовать себя комфортно, уютно и надежно, приходите с 3 по 6 ноября в выставочный павильон "Белорусский дом-97". Это центр, где вы сможете увидеть все, что нужно для дома и ремонта квартиры. На выставке можно будет не только познакомиться с новыми строительными технологиями, но и выбрать для себя оптимальный дизайн, материалы, технику, смесители, подвесные потолки. Можно будет получить квалифицированную консультацию дизайнера, узнать о том, как делать ремонт, как перепланировать "хрущевку". Дачникам на выставке помогут выбрать загонку доску для пола, отопительные котлы и все для постройки бани.

Если вы хотите в своем белорусском доме чувствовать себя комфортно, уютно и надежно, приходите с 3 по 6 ноября в выставочный павильон "Белорусский дом-97". Это центр, где вы сможете увидеть все, что нужно для дома и ремонта квартиры. На выставке можно будет не только познакомиться с новыми строительными технологиями, но и выбрать для себя оптимальный дизайн, материалы, технику, смесители, подвесные потолки. Можно будет получить квалифицированную консультацию дизайнера, узнать о том, как делать ремонт, как перепланировать "хрущевку". Дачникам на выставке помогут выбрать загонку доску для пола, отопительные котлы и все для постройки бани.

Контактные телефоны: (017) 222-00-95, 224-59-36, 211-26-49. Беседовала Анна СОУСЬ.

Духоўны скарб

Уладзімір БУТРАМЕЕЎ

Хіх. Мялецый Смятрыцкі і Іасафат Кунцэвіч

Смятрыцкі Мялецый — царкоўны дзеяч. Народзіўся ў 1572 г. Памер у 1630 г.

Кунцэвіч Іасафат — царкоўны дзеяч. Народзіўся ў 1580 г. Загінуў у 1623 г.

Імяны Смятрыцкага і Кунцэвіча аскара паказваюць усю супярэчнасць таго часу. У іх дзейнасці адлюстравалася барацьба каталікаў і праваслаўных. Гэтая барацьба была сваёй прычынай. Некалькі большасць беларускага насельніцтва ахрысцілася на праваслаўным абрадзе. Пазней многія перайшлі ў каталіцтва. У наш час і каталікі і праваслаўныя імкнуцца жыць мірна. Але раней спрэчкі паміж імі прыводзілі і да жорсткіх сутыкненняў, і да войнаў. У гэтым няма нічога надзвычайнага. Так было ў многіх краінах. У Расіі праваслаўныя і раскольнікі доўгі час варажы ставіліся адзін да аднаго. У Еўропе каталікі і пратэстанты неаднойчы ваявалі. Адна з такіх войнаў цягнулася аж трыццаць гадоў. У ёй узялі ўдзел амаль усе краіны Еўропы. А жорсткае міжусобіца паміж пратэстантамі і каталікамі ў Францыі сёння прыводзіць у жах — пасля іх бойкі па вуліцах Парыжа цыклі рэкі крыві. Стагоддзямі ваявалі хрысціянне і мусульмане.

У Вялікім княстве рэлігійныя супярэчнасці таксама даходзілі часам да варажасці і крыві. Вялікае княства ўжо ўвайшло ў Рэч Паспалітую, дзе галоўнай рэлігіяй быліся каталікі. Рэч Паспалітая ваявала ўважліва з Масквой — Расіяй. А праваслаўныя жыхары беларускіх зямель, якія дukoўна падпарадкоўваліся маскоўскаму мітрапаліту, былі як дзяржаўныя зараднікі. З другога боку, тыя, што адраіліся ад праваслаўя і сталі каталікамі, выглядалі зараднікамі ў вачах праваслаўных. Узаямныя прэтэнзіі і даводзілі да сварак.

Асабліва ўскладнілася абставіны пасля ўваўзнення уніі. Унія — значыць "саюз", саюз праваслаўных і каталікаў. Улада Польшчы і папа рымскі хацелі, каб праваслаўныя, захаваўшы свае абрады, падпарадкоўваліся не маскоўскаму мітрапаліту, а папе рымскому. Некаторыя праваслаўныя згадзіліся, некаторыя адмовіліся. Восі і прычыны для новых спрэчак.

У гэты час і жылі Мялецый Смятрыцкі і Іасафат Кунцэвіч.

Смятрыцкі нарадзіўся ў гарадку Смятрыч на Украіне (у той час землі Украіны ўваходзілі ў склад Вялікага княства). Быўшы каталікам, ён перайшоў у Астрожскую. Астрожскі, багаты магнат, чалавек, з якім лічыўся ўсе, нават кароль, праславіўся як стойкі абаронца праваслаўя. У яго маёмасць друкар Іван Фёдарав надрукаваў славуцкую рыцарскую біблію. Бацька Смятрыцкага дапамагаў рыцарствам гэта выданне. Астрожскі заснаваў школу — нешта нахшталт універсітэта. Мялецый скончыў гэтую школу. І князь, ведачы пра яго поспехі ў навучанні, даў яму магчымасць працягнуць вучобу — паехаў у Вільню, дзе адырсяся акадэмія. Вучыўся ў ёй толькі каталікі, зугты. Але там



можна было атрымаць сапраўдную адукацыю.

У гэты час і ўзнікла царкоўная унія. Рэктар Віленскай акадэміі бліскучы прапагандыст Пётр Скарга падтрымліваў яе. Апакуці і заступнік Смятрыцкага князь Астрожскі пачаў барацьбу супраць уніі.

Мялецый Смятрыцкі скончыў акадэмію і стаў хатнім настаўнікам дзяцей князя Саламяржэцкага. Разам са сваімі вучнямі ён едзе ў Заходнюю Еўропу, разам з імі сукае лекцыі ва ўніверсітэтах Нюрнберга, Лейпцыга, Вітэнберга. Смятрыцкі нават паспеў зладзіць экзамены і атрымаць дыплом доктара медыцыны. Пасля вяртання на радзіму ён становіцца настаўнікам у адной з брацкіх школ Вільні.

Брацтвам тады называлі аб'яднаны праваслаўныя, якія не паддавалі ўплыву палякаў і каталікаў. Яны заснавалі школы, дзе вучылі дзяцей не на латынскай, а на роднай мове. Брацтва мелі свае друкарні, выпускалі кнігі. На Украіне іх падтрымлівалі казаки. Так запаражская войска ўваходзіла ў адно з такіх брацтваў у горадзе Кіеве. Многія праваслаўныя магнаты давалі брацтвам грошы. У гэты час абав'язаліся адырсяны павялікі каталікамі, уніятамі і праваслаўнымі. Праваслаўныя мітрапаліты Вільні пачалі прызнаць унію. З яго дазволу ў праваслаўных пачалі адырсяны іерархі. Дайшло да сутычак.

Мялецый Смятрыцкі ў адказ на ўсе гэтыя падзеі



выдаў кнігу "Фрынас, або Пляч алінай усходняй царквы ад сваіх дзяцей". Ён апісаў пакуты праваслаўных, асудзіў усе, што зрабілі праваслаўныя царквы, і на высокім філасофскім і багаслужбскім узроўні даказаў правы праваслаўных.

Калі мела вялікі поспех сярод праваслаўных. Яе перадавалі з рук у рукі, чыталі патэмама, за яе, як пісалі сучаснікі, многія былі гатовы адырсяны жыццё. Аўтар называў абаронцам веры, ён казаўся ў першых радах барацьбы за праваслаўе.

Каталікі і уніятамі сустраклі воража. Польскі кароль Жыгімонт III Ваза загадаў спаліць яе, а аўтара кніжы ў турму. Смятрыцкага выратавала тое, што кніжы ён напісаў не сваім імям, а псеўданімам. Друкарня брацтва, дзе друкавалі кнігу, закрыві.

Пастрыгчыся ў манахі, Мялецый Смятрыцкі год неадлучна працаваў і стварыў "Граматыку" славянскай мовы. Гэта была сапраўды падвiг. Больш за тое, што галоў існавалі ўсходнеславянскія дзяржавы Кіеўская Русь, Польшка, княства, Маскоўя — Расія, Вялікае княства; больш за тое, што галоўна на старадаўняй мове размаўлялі, пісалі летапісы і мастацкія творы, дзяржаўныя акты і законы, а граматыкі гэтай мовы не было. І вось яна створана Мялецым Смятрыцкім. Па ёй сёння галоў будучы вучыць мову, і Ламаносаў некалі казаў: "Граматыка Смятрыцкага... — "врата" майей вучоныя".

Так, для манаха тыя вучоныя і пісьменнік, што чыталі і пісалі славянскімі літарамі, "Граматыка" Смятрыцкага стала "вратамі" ў навуку. Па яе ўзору стваралі ўсе пазнейшыя граматыкі рускай, а таксама балгарскай мовы. Аўтарства Смятрыцкага вырас яшчэ больш. У Кіеве прыехаў адзін з патрыярхаў усходняй праваслаўнай царквы. Ён назначыў чатырох новых праваслаўных архіепіскапаў — намеснікаў мітрапаліта. Адным з іх — архіепіскапам Польшкі, Вібеіскай і Месіслаўскай — стаў Мялецый Смятрыцкі.

Так сын простага пісара, звычайна манах дзякуючы сваім талентам дасягнуў вышэйшага царкоўнага ўладу. І тут яго шлях перакрываўся са шляхам другога царкоўнага дзячя — Іасафата Кунцэвіча.

Іасафат Кунцэвіч нарадзіўся ў сям'і небагатага шляхты. Ён трапіў у ўзвучную школу ў праваслаўя ў каталіцтва. Усёй душой Кунцэвіч адырсяны барацьбе за перамогу сваіх новых уладзіяў ад веры. Паспехі ў вучобе і выдатны талент прамоўцы дазволілі яму куча з простага звянара стаць архіепіскапам Польшкі. Яму ўдалося пераканаць многіх — ад простых гараджан да знатных князёў. Сам папа рымскі ведаў пра яго дзейнасць і падтрымліваў.

Смятрыцкі і Кунцэвіч сталі архіепіскапамі аднаго горада — Польшкі. Гэта парадзіла варажасць паміж імі.

Аднойчы ў Вібеіску, агітуючы за каталіцтва і унію, Кунцэвіч узеўшы супраць сябе пятоў праваслаўных гараджан, і тых, раз'ярэўшы ад яго прамоў, забіў Кунцэвіча. Каталіцкая царква пасля гэтага абав'язалі яго святым.

Смятрыцкі, спалохаўшыся, што яго абвінавачваюць у падуботванні да забойства саперніка, з'ехаў у Кіев, а потым — у Канстанцінопаль. Пасля вяртання ён пасварыўся ў Кіеве з праваслаўнымі манахамі і некалькі гадоў адраіўся ад праваслаўя і стаў уніятам. Гэта абурала ўсё, хто шанаваў яго як барацьбіта з каталікамі і уніятамі. Казакаў нават абвідалі, што заб'юць дзяржаўна. І Мялецый хаваўся ў манастырах. Уніятаў пасля гэтых падзей ён нялоўга, але паспеў напісаць кнігу, у якой усяляў унію.

Жыццё гэтых двух царкоўных дзячяў адлюстравала тую складаную барацьбу, якая ахапіла праваслаўныя княствы. Раней аліны вучоныя ўсялялі Смятрыцкага і ганілі Кунцэвіча, другія наадварот. Іяпер многія пачынаюць разумець, што так рабіць нельга. І Смятрыцкі, і Кунцэвіч — сыны свайго часу. І адзін, і другі пакінулі глыбокі след у духоўнай культуры. Кожнаму з іх належыць дастойнае месца ў гісторыі Беларусі.

Крыўдна!

Як коласайскай "Раніцы ў нядзельку" зрабілі падарожку, або Парадоксы дзяржаўнага друкмоўя

У вестыбілі Дома Саветаў зраніцца да поўдня працуе магазінчык па продажы рознай бытавой дробязі. Есць тут і прывадак з газетна-часопіска-кніжнай "прадукцыяй". Палыходзіць і выбіраць, што таварыць душы патрэбна. Як і ўсюды, працітаўшы дзявяноста п'яць перадылі — расійскамоўнай ці двухмоўнай. З беларускамоўнай газет — "Звязда", "Чырвоная змена", зрэдку "Пагоня", "Наша ніва".

Вось прычымна сустрача: на прывадак бачу добры падарунак дзесяцім дашкольнага і малалішняга школьнага ўзросту: кніжку даволі вялікага фармату, з яркай вокладкай і двума заглаўкамі — "Раніца ў нядзельку" і "Казкі жыцця". На шаўнашаўнаша Казкі Якуба Коласа.

Давуаўна яго тавары не бачыла ў кніжным магазіне і газетных шапках. Прагледзеў зборнік. У ім сабраны найбольш цікавыя і даступныя для разумення дзяцей урыўкі з паэмы "Новая зямля", з прозы — раннія аповяданні аўтара для дзяцей. Памятаеся пачатак "Раніца ў нядзельку".

Давуаўна яго тавары не бачыла ў кніжным магазіне і газетных шапках. Прагледзеў зборнік. У ім сабраны найбольш цікавыя і даступныя для разумення дзяцей урыўкі з паэмы "Новая зямля", з прозы — раннія аповяданні аўтара для дзяцей. Памятаеся пачатак "Раніца ў нядзельку".

трох школах. Іх наведвае 208 вучняў-пер

Дзень у гісторыі

21 кастрычніка

У 1792 г. нарадзіўся Аляксандр Мікалайавіч Мураўёў, удзельнік ваіны 1812 г., дзекабрыст. У 1816 г. ён заснаваў "Саюз выратавання", актывіст сацыяльна-палітычнага руху ў пераходны перыяд 1861 г.

У 1847 г. нарадзіўся італьянскі матэматык, гісторык Антоніа Фавара. Ён распрацаваў графічныя металы вылічэння, шмат пісаў аб жыцці Галілея.

У 1878 г. нарадзіўся Уладзімір Іванавіч Піняга, беларускі гісторык, акадэмік АН БССР і АН СССР, адзін з арганізатараў стварэння Беларуска-каталіцкай універсітэта і яго першы рэктар (1921—1929 гг.).

У 1917 г. у Петраградзе выйшаў першы нумар штоднёвай клерыкальнай газеты "Беларуская крывіна" — органа Беларуска-хрысціянскай літэратуры. (Некаторыя час яна ўваходзіла пад назвай "Крывіна"). Пасля газеты выдавалася ў Мінску і ў Вілені, друкавалася то кірыліцай, то лацінкай. Яна была рэлігійна на Беларусі-каталіцкай і са сваіх старонак патрыбаравала буржуазна-дэмакратычны і нацыянальны свабод. Польскія ўлады неаднаразова закрывалі яе, канфіскавалі нумары. Выходзіла да сярэдзіны 1940 г.

У 1917 г. Дзень напісаў артыкул "Парады пабудовы асобы". У ім ён выказаў сваё разуменне тактыкі правядзення ўзброенага паўстання, і велікі хутка большавы яе выкарысталі. (Парады пабудовы асобы? Як у народзе кажуць, сем разоў мері і то не вер.)

У 1926 г. у Мінску быў адкрыты Дзяржаўны тэатр БССР. Яго рэпертуар вызначалі творы ўраўняў літаратурнай класікі (Шопаў, Гюго, Гэты, Малюць і інш.), замежная драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

У 1942 г. у Маскве была адноўлена дзейнасць Дзяржаўнага выдавецтва Беларусі ("Савецкая Беларусь", дзяржаўна і назва газет і часопісаў у гэды ваіны выдавалася ў Маскве, і нашай рэдакцыі там — фантазія не хпіла? Ші гэты былі сваёсавівы "матэрыялы", "літэратура" і інш.), замяжняя драматургія (ад Шэкспіра да Бернарда Шоу). На жал, пасля ваіны тэатр трапіў пад агонь партыйнай крытыкі; яго абвінавачвалі ў аднаасоваў — у нацыяналізме і каамапалітэ. У красавіку 1949 г. тэатр спыніў сваё існаванне.

Еда – это наслаждение вкусом,

или 10 правил, которые можно и не выполнять

Мы все понемногу разбираемся в том, что значит правильно питаться — так, чтобы это было и полезно, и диетично. Однако некоторые из правил, казавшихся прежде незбылемыми, на поверку оказались ложными, как, например:

1. **Всегда предпочитайте пищу пониженной жирности.** Если вы не обжора, такое самоограничение совершенно ни к чему. Еда должна приносить удовольствие, и это главное. Поэтому не стоит пить только обезжиренный кефир и есть обезжиренный творог.

2. **Ешьте три раза в день и не жуйте бесконечно на ходу.** Канадские ученые исследовали два способа: одну кормили классическими — трижды в день, другой же количество калорий скармливали за 17 приемов в день. В итоге у "закусочников" оказался более низкий уровень инсулина, а высокий уровень инсулина вызывает чувство голода и побуждает тело делать жировые отложения. Так что ешьте столько раз, сколько хотите, главное — не переборщить с количеством еды и ее калорийностью.

3. **Сидите за стол только тогда, когда испытываете чувство настоящего голода.** Все как раз наоборот. Не будьте голодными. Как показывают исследования, между приемами пищи должно пройти не больше 5 часов. Более долгие паузы, как правило, ведут к перееданию.

4. **Никогда не ешьте на ночь.** Само полюбное питание вреда не несет. На лишний вес влияет то, сколько и что именно вы едите.

5. **Не лишайте себя своих любимых блюд.** Если организм начнет их активно воспринимать.

Последние исследования показали, что это заблуждение. После нескольких месяцев воздержания от сахара и соли у "лабораторной группы" не только не снизилось миникалорийное стремление к еде, но и практически исчезло всякое желание.

6. **Тяжело пережевывайте пищу и ешьте медленно, тогда вы будете меньше есть.** Исследователи из Пенсильванского университета провели опыт и выяснили, что женщины, которые не похулили после того, как начали следовать этому совету. И вообще,

Ольга ДМИТРИЕВА.

Луквое горе

■ Многовато, однако, сегодня приходится плакать. А ведь еще предстоит нарезать и нашинковать для приправ и солений столько лука, что слезы будут течь рекой. Включите настольный вентилятор, направив поток воздуха так, чтобы он отгонял от вас "луквое горе", и процедура приготовления острого блюда перестанет быть мучительной.

■ Чтобы сохранить зелень свежей недели на две, а то и на три, надо ее промыть, дать стечь, завернуть в вощеную бумагу и, вложив в полиэтиленовый пакет, поместить в нижнее отделение холодильника.

■ Во время варки помидора целесообразно около таза с ним поставить на поверхность повидла, будет отгонять пар в сторону, в результате чего оно куда быстрее уварится, при этом не станет разбрызгиваться и вряд ли подгорит.

■ Пакет из-под сока и молока удобным для хранения варения из мелких ягод. Их отжимают и стерилизуют (при помощи чайника). Когда тара будет заполнена варением, достаточно прогладить утюгом носик пакета, чтобы из заготовки вытекло лишнее. Если вам требуется натереть много хрена, используйте для этого соковыжималку. Работать будет легко и не придется плакать. Соедините измельченную массу с соком, а дальше — по рецепту. Можно "хрен" и с помощью мясорубки. Только для того чтобы не плакать, не забудьте натереть на ту же часть, откуда выходит обработанный продукт, полиэтиленовый пакет.

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Минск, ул. Малинина, 35
Тел. (017) 247-24-67

Мотайте на ус...

кто сказал, что худшее дело медленно и тщательно, чем толсто?

7. **Никогда не разрешайте себе "соити с реальс".** А ведь это так по-человечески — вдруг перебраться на две недели, например, или на месяц в выходные, куда легче, если не быть отягощенным чувством вины. Настроение и самооценка — очень тонкие материи. А мы, люди, склонны лечиться от душевных расстройств, волнений и переживаний, жужа что-нибудь. Поэтому не переживайте, если вы, почувствовав желание, разрешили себе закатить пир.

8. **Постоянно взвешивайтесь и следите за своим весом.** Постоянное взвешивание может принести больше вреда, чем пользы. Основано тем людям, которые слишком драматично воспринимают показание стрелки весов и позволяют от них зависеть своему самочувствию. И если вы попутно с диетой занялись спортом, то помните, что физические нагрузки ведут к наращиванию мышечной массы, а она весит больше, чем жировая. Поэтому более тонким мериллом могут служить не весы, а ваши старые брюки или юбка.

9. **Занимайтесь физкультурой хотя бы час в неделю.** Оказывается, для того чтобы сжечь лишние калории, надо "жарить" себя не меньше 20 минут. После такой нагрузки возникает эффект, при котором как бы по инерции избыточные калории сжигаются в последующие часы. Поэтому куда больший эффект дадут занятия по 20–30 минут три раза в неделю, чем 60 минут один раз в неделю. А при правильной нагрузке результаты "сжигания" в течение 20 минут и одного часа не столь кардинально разнятся.

10. **Измените стиль жизни.** Именно к этому в итоге сводится большинство рекомендаций по диете и правильному питанию. Изменить привычный образ жизни — это и есть изменить себя или изменить себе. На самом деле такая кардинальная ломка личности ни к чему. Ведите себя умно, и вы можете остаться сами собой.

Ольга ДМИТРИЕВА.

Ольга ДМИТРИЕВА.